

TERAPIA SOKAMI –

Zielone soki są ostatnio bardzo modne i niemal każdy je dzisiaj spożywa lub przymierza się do spożywania. Nawet jeśli sceptycznie do nich podchodził, a przeczytał choćby na portalu społecznościowym o ich dobroczynnym wpływie, sądzi, że mogą mu pomóc na wszelkie dolegliwości.



tak czy nie?

TEKST IWONA WIERZBICKA

Pamiętam, jakie poruszenie wywołał mój wpis, gdzie przytoczyłam słowa pacjentki: „Pani Iwono, mogę pić to zielone bagno choćby do końca życia, jeśli ma mi to pomóc”. Pacjentka cierpi na leukocytozę, nadmiar białych krwinek, po terapii smoothie z chlorelli, spiruliny i aceroli parametry krwi wróciły niemal do prawidłowego poziomu. Na „terapię” składa się oczywiście nie tylko sok, ale przede wszystkim zmiana stylu życia wraz z codzienną dietą. Niestety, tego już nikt nie chciał zauważyć. Liczył się tylko sok (smoothie), jego proporcje i składniki. Niestety, taki napój nie jest odpowiedni dla każdego. Chlorella i spirulina, pomimo że są to algi słodkowodne, zawierają sporo jodu, co może wpłynąć negatywnie na tarczycę lub nasilić chorobę autoagresywną. Niektóre osoby mają nietolerancje III stopnia na algi i nie powinny ich wypijać ani spożywać w kapsułkach w ogóle.

31

Spirulina i chlorella słyną z właściwości oczyszczających organizm, mają zdolność do usuwania metali ciężkich oraz toksyn. Zawierają chlorofil, który poprawia skład krwi i detoksykuje. Wiele osób stosując taką miksturę w połączeniu z acerolą – naturalną witaminą C, może odczuć poprawę.

Terapia sokami powinna być indywidualnie dopasowana do konkretnej osoby, jej chorób, jej niedoborów, jej potrzeb czy wreszcie nietolerancji pokarmowych. Zalecając terapię sokami, należy przede wszystkim zdawać sobie sprawę z właściwości poszczególnych składników.

Zielone soki mają być remedium na wszystkie choroby. Niestety, nie każdy może je spożywać i niestety wiele osób nie wie, na czym to działanie polega. Ważna jest przede wszystkim świadomość, czyli co spożywamy, co łączymy i jaki to może dać efekt. Kuracja sokami to wysoce skoncentrowane źródło składników witaminowych, mineralnych, więc mogą działać jak multiwitamina – i można je po prostu przedawkować – jak również źródło składników antyodżywczych i toksyn. Wiele roślin wytwarza toksyczne substancje celem odstraszenia intruzów. Niestety, również z powodu skażenia środowiska to właśnie liście są największym rezerwuarem toksyn.



Iwona Wierzbicka

Detetyk kliniczny i trener personalny, właścicielka poradni ajwen i twórczyni portalu dietetycznego ajwendieta.pl i portalu ajwen.tv. Autorka wielu publikacji, filmów, podcastów. Na co dzień pracuje z pacjentami autoimmunologicznymi i insulinoopornymi. Propagatorka diety bez zbóż i nabiału oraz żywienia w sporcie bez ryżu i kurczaka. Stworzyła własną piramidę żywienia dorosłych i dzieci. Stworzyła system szkoleniowy, który pokazuje zupełnie inne oblicza diety.

Tradycyjne składniki soków to: szpinak, jarmuż, sałata, pietruszka, ogórek, do tego jakiś owoc. Zielone warzywa, w szczególności krzyżowe: brokuły, brukselka, kalafior, kapusta, jarmuż, zawierają ogromną ilość składników odżywczych i działają antynowotworowo.

■ Brokuł i jarmuż to bogactwo siarki, kwasu foliowego i wapnia. Ponadto fosforu, magnezu, cynku. Brokuł ma więcej potasu niż pomidor i tyle samo co banan, wśród warzyw – jedno z najlepszych źródeł manganu i jodu. Moim zdaniem brokuł i jarmuż to dwa najbardziej wartościowe warzywa, niezwykle bogate w składniki, które wzmacniają kości, stawy, działają korzystnie na gospodarkę wapniową, kwasowo-zasadową oraz dzięki siarce regenerują organizm, wpływają na włosy, skórę, paznokcie, oddychanie komórkowe i odbudowę komórek. Warzywa te mogą „walczyć” z chorobami autoimmunologicznymi oraz nowotworowymi.

Jest jednak jedno ALE... warzywa krzyżowe zawierają goitrogeny, które blokują wchłanianie jodu przez tarczycę. Gotowanie nieco zmniejsza ich oddziaływanie, dlatego czasami lepszym rozwiązaniem są zupy kremy, szczególnie jeśli cierpisz na niedoczynność tarczycy.

Zielone warzywa, zarówno krzyżowe, jak i liściaste – typu sałata, zawierają toksyczne azotany, jest ich więcej w warzywach zamkniętych w folii oraz w wewnętrznych, tych jaśniejszych, liściach. Brokuł i kalafior – należy zjadać tylko różyczki. Na 30 min przed zjedzeniem (zmiksowaniem) warzyw wystaw je na działanie promieni słonecznych (włączysz reduktazę azotanową). Pamiętaj również o dokładnym umyciu wszystkich warzyw, które często powlezione są substancjami grzybobójczymi.

■ Szpinak i burak to bomba szczawianowa! Lepiej ich za często nie dodawać do soków (o ile w ogóle!). Szczawiany łączą się z wapniem (mogą odwapniać kości), pozbawiając nas tego cennego składnika, mogą przyczynić się do tworzenia kamieni nerkowych, niektórzy mogą odczuwać bóle w stawach i kościach. Przy nieszczelnych jelitach szczawiany mogą przedostawać się do organizmu, wpływając na obniżenie poziomu glutationu – naszego najsilniejszego antyoksydanta. Burak jest często polecany, zapewne z powodu koloru, jako „polep-

szacz” składu naszej krwi, tymczasem zdecydowanie lepiej podziałałby koktajl z zielonych warzyw z odrobiną surowej wątroby, źródła żelaza hemowego, witamin z grupy B i wielu cennych enzymów. Enzymy są czynne tylko wtedy, gdy są spożywane na surowo.

■ Rośliny typu pomidor, papryka, bakłażan czy goja, pomimo cennych składników, takich jak potas, witamina C czy likopen lub aminokwasów w przypadku goji – to rośliny psiankowate. Zawierają glikoalkaloidy, które mogą podrażniać śluzówkę przewodu pokarmowego i wpływać na acetylocholinę znajdującą się w mózgu, co może nasilać „cieknienie” jelita. Ponadto glikoalkaloidy mogą stymulować układ immunologiczny, co może nasilić choroby autoimmunologiczne.

■ Zielony ogórek dodany do koktajlu, powoduje całkowite unieczynnienie znajdującej się tam witaminy C. Dlaczego? Każdy słyszał o niewłaściwym połączeniu ogórek – pomidor. Niewiele osób jednak wie, o co chodzi. Ogórek zawiera enzym askorbinazę, która unieczynnia witaminę C. Dopóki ogórek jest tylko pokrojony, nie jest to problem, ale jeśli ogórka zmielimy i połączymy z pozostałymi zmielonymi warzywami – cała witamina C zostanie zniszczona.

■ Rośliny korzeniowe mogą zawierać sporo toksycznych substancji, korzeń jest magazynem i akumuluje toksyny z gleby, dlatego jeśli używamy roślin typu marchew, pietruszka, seler – powinny to być warzywa ekologiczne.

Pomimo kontrowersji wokół soków istnieją w Polsce i na świecie terapie, które się na nich opierają. Terapie te działają antynowotworowo, oczyszczająco i rewitalizująco.

TERAPIA DR. GERSONA

W terapii Gersona chorzy otrzymują tylko wegetariańskie posiłki oraz dziennie 13 świeżo przygotowanych soków warzywno-owocowych. Soki przygotowywane są z organicznych produktów w specjalnych wolnoobrotowych wyciskarkach. W ten sposób uzyskuje się maksimum składników odżywczych. Soki wypijane są chwilę po wyciśnięciu. Dr Gerson w szczególności poleca soki: marchwiowy, marchwiowo-jabłkowy, pomarańczowy oraz zielony z warzyw.

W terapii tej zalecana jest również le-

watywa z kawy, gdyż organizm podczas terapii sokami intensywnie oczyszcza się i usuwa toksyny. Kawa przenika przez jelito do wątroby, rozszerzając tam drogi żółciowe, co wpływa korzystnie na oczyszczenie wątroby i usunięcie z niej złogów oraz toksyn. Ponadto kafestol i kafeol, substancje znajdujące się w kawie, zwiększają aktywność S-transferazy glutationowej, odpowiedzialnej za działanie odtruwające i antyoksydacyjne. Substancje te oddziałują także korzystnie na enzymy wątrobowe. Kafestol i kafeol mają działanie antynowotworowe, mogą zmniejszać oddziaływanie wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych (WWA), które powstają podczas m.in. palenia kawy, oraz aflatoksyn, np. z pleśni w kawie czy orzechach. Wykazano nawet ujemną korelację między pićciem kawy a występowaniem nowotworów jelita grubego. Wydaje się zatem, że picie kawy, jak i lewatywy z kawy mogą mieć korzystne działanie na organizm, ale nie próbujcie tego sami w domu. Terapia Gersona jest wciąż uznaną na świecie terapią walki z nowotworami.

TERAPIA DR. DĄBROWSKIEJ

Podobne podejście do zalet warzyw i sokoterapii ma dr Dąbrowska, która oczyszcza organizm i przywraca zdrowie wielu ciężko chorym ludziom. Opracowała dietę, mającą charakter głodówki leczniczej. Stosuje się ją przez okres od kilku dni do kilku tygodni maksymalnie dwa razy w roku. Terapię najlepiej wykonać w specjalnym ośrodku pod nadzorem specjalistów. Głodówki lecznicze wg dr Dąbrowskiej dostarczają witamin, minerałów, fitozwiązków i enzymów, a z powodu małej podaży kalorii aktywizują organizm do samoleczenia. Organizm, z powodu niedoboru makroskładników, „zjada” uszkodzone własne struktury, tym samym leczy się sam.

PODSUMOWUJĄC

Obie wspomniane terapie podkreślają magiczną moc warzyw i owoców, kiszzonek, jako źródła witaminy C, witamin z grupy B oraz żywych kultur bakterii, jak również moc zielonych warzyw. Pamiętajmy, że terapia powinna być zindywidualizowana, wykonana pod okiem profesjonalisty, który wie, jak istotny jest rodzaj użytych składników, ich oddziaływanie na organizm, zawartość witamin, minerałów, związków aktywnych, substancji antyodżywczych i toksyn. Tylko wtedy terapia będzie skuteczna.

SZUKAMY AMBASADORÓW MARKI FITEAT.CO

- WARSZAWA - KIELCE - KRAKÓW - AGLOMERACJA ŚLĄSKA - WROCLAW - CZESTOCHOWA - ŁÓDŹ -

POLECAJ NAS - ZARABIAJ PIENIĄDZE

NA FADROWE SYTY

Catering

DIETETYCZNY

FIT EAT

CATERING DIETETYCZNY

Dzięki nam unikniesz nieregularnych posiłków, zaoszczędzisz czas na przygotowywaniu jedzenia, zminimalizujesz ryzyko spożywania pokarmów niskiej jakości, zadbasz o własne zdrowie, a przede wszystkim zjesz smaczne, pełnowartościowe posiłki, które dostarczą Tobie energii na cały dzień.



Gwarancja ŚWIEŻOŚCI

wszystkie nasze posiłki przygotowywane są w nocy przez wykwalifikowaną kadrę



Gwarancja SKUTECZNOŚCI

Jadłospisy zostały utworzone przez dietetyka klinicznego z uwzględnieniem zasad zdrowego odżywiania wg zaleceń



Darmowa DOSTAWA

gwarantujemy darmową dostawę w obrębie Radomia i Warszawy



Pełna WYGODA

bez gotowania, bez sprzątania. Przeznacz zaoszczędzony czas dla siebie i swoich bliskich!



Diety w ofercie fiteat.co dostarczają organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, przy zachowaniu prawidłowej proporcji między węglowodanami, białkami i tłuszczami. Posiłki w dietach komponowane są ze świeżych, naturalnych produktów, bogatych w witaminy, minerały i błonnik, bez dodatku ulepszaczy i konserwantów. Podczas przygotowania potraw stosowane są odpowiednie sposoby obróbki termicznej, aby posiłki nie traciły swoich walorów odżywczych.

www.fiteat.co | tel. 881 63 06 63

#catering dietetyczny #prosto pod Twoje drzwi #zawsze świeże